Ad

CASA NESTLÉ®

¡Aliada de tu bienestar!

Con esta nueva colección de recetarios, CASA NESTLÉ® quiere darte múltiples, sencillas y deliciosas respuestas a una de las preguntas más frecuentes que te haces a diario: ¿Qué Cocino Hoy? Opciones diferentes y novedosas para que puedas sorprender a tu familia, compartir los mejores momentos y para que sigamos siendo tus mejores aliados todos los días…

Aliados culinarios, porque constantemente desarrollamos recetas para ti y tu familia. Aliados en la nutrición, pues queremos llevar bienestar y salud a tu vida y por ello te brindamos información para el correcto balance de tus comidas, las mejores recomendaciones nutricionales y contenido actual y confiable sobre el tema. Además, como buenos aliados, escuchamos y respondemos todas tus dudas, inquietudes y solicitudes, para ofrecerte siempre un excelente servicio y gracias a ti, mejorar cada día.

Encuentra aquí muchas alternativas diferentes y deliciosas para preparar platos principales con carne, pollo, pescado o mariscos. Comparte con tu familia estas exquisitas preparaciones para todos los días.

Ad

Costillitas de cerdo

CON SALSA BBQ AHUMADA

8-10 personas | 1 hora | 610 calorías por porción | Fácil

Ingredientes

Para la salsa BBQ
3 y ½ tazas de salsa de tomate
1 taza de miel
1 cucharada de ajo en polvo
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de tomillo seco
½ cucharadita de ají picante

3 kilos de costillitas de cerdo cortadas individualmente
2 y ½ tazas de apio picado
1 cebolla partida en cuartos
2 zanahorias medianas cortadas en trozos
2 hojas de laurel
10 granos de pimienta
2 cubos de **Caldo de Gallina MAGGI®**
7 dientes de ajo pelados, enteros

Preparación

Para la salsa BBQ, en una olla mediana mezcla la salsa de tomate, la miel, el ajo en polvo, el orégano, el tomillo y el ají y cocina a fuego medio hasta que hierva. Reduce la temperatura y cocina a fuego bajo por 20 minutos o hasta que la salsa esté muy espesa. Retira del fuego y deja enfriar.

En una olla para sopa, grande, pon las costillitas con el apio, la cebolla, la zanahoria, el laurel, los granos de pimienta y los cubos de **Caldo de Gallina MAGGI®** desmenuzados. Cubre con suficiente agua y cocina a fuego medio-alto hasta que hierva. Reduce la temperatura y cocina a fuego bajo por 15 a 20 minutos o hasta que las costillas estén casi cocinadas.

Retira de la olla, escurre las costillitas y con una brocha úntalas muy bien la salsa BBQ. Reserva el resto de la salsa. Pon las costillitas en una sartén grande junto con los ajos enteros y cocina a fuego medio-alto hasta que empiecen a dorar. Baja la temperatura a fuego medio y añade más salsa para terminar de dorarlas.

Ad

Rollitos de pollo con miel,

MANZANAS, QUESO Y HIERBAS

4 porciones | 45 minutos | 435 calorías por porción | Fácil

Ingredientes

4 pechugas (1 libra) de pollo deshuesadas y sin piel
1 y ½ cucharadas de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
1 manzana roja con cáscara, sin corazón y cortada en rodajas
4 cucharadas de aceite de oliva
1 manzana verde pelada, sin corazón y rallada
¼ de taza de queso Paipa rallado
½ taza de queso parmesano
3 dientes de ajo finamente picados
1 cucharadita de salvia fresca picada
2 cucharadas de miel
4 hojas de salvia fresca
Pimienta al gusto

Preparación

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).

Aplasta las pechugas con una piedra o rodillo hasta que queden muy delgadas (nunca de un cuchillo de cocinar) y úntalas con una cucharada de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**.

Corta la manzana roja en rodajas horizontales y organízalas en el fondo de una refractaria. Rocía con una cucharada de aceite de oliva.

Para el relleno, en un recipiente mezcla la manzana verde rallada, el queso Paipa rallado, un cuarto de taza de queso parmesano, el ajo, la salvia finamente picada y una cucharada de miel hasta formar una pasta suave.

Para armar los rollitos, en medio de cada pechuga pon una o dos cucharadas del relleno, tapa el relleno con un costado de la pechuga y termina de enrollar. Organiza los rollos de pechuga sobre las rodajas de manzanas en el molde refractario.

Aparte, en un recipiente pequeño combina el aceite de oliva y la miel restante con media cucharada de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**. Vierte esta mezcla sobre las pechugas, sazona con pimienta al gusto y espolvorea el queso parmesano restante. Pon una hoja de salvia sobre cada pechuga. Lleva al horno durante treinta minutos o hasta que el pollo se dore y esté bien cocinado.

Sirve los rollos acompañados de las rodajas de manzana horneadas.

Ad

Deditos de róbalo

APANADOS CON DOS SALSAS

16 deditos | 45 minutos | 115 calorías por porción | Fácil

Ingredientes

1 libra de filete de róbalo sin piel y sin espinas, cortado en deditos
1 cucharada de aceite de oliva
2 dientes de ajo finamente picados
2 cucharaditas de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
1 taza de **SALTINAS® Original** triturados

Para la salsa de miel y mostaza
6 cucharadas de mostaza de Dijon (o mostaza en grano)
2 cucharadas de **Crema de Leche NESTLÉ®**
2 cucharadas de miel

Para la salsa tártara
6 cucharadas de mayonesa
¼ de taza de **Crema de Leche NESTLÉ®**
½ taza de pepinillos agridulces
2 cucharadas de alcaparras picadas
½ cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de ají picante
½ cucharadita de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**

Preparación

Precaliente el horno a 180 °C (350 °F).

En un recipiente pon el róbalo y añade el aceite y el ajo.

Aparte, en un plato grande, mezcla el **Sazonador MAGGI SAZONATODO®** con los **SALTINAS® Original** triturados.

Pasa los deditos de róbalo sobre las migas de galleta hasta que queden cubiertos por todos lados. Organízalos sobre una lata para hornear y llévalos al horno durante 20 minutos o hasta que estén bien cocinados, dorados y crocantes.

Para la salsa de miel y mostaza, en un recipiente pequeño mezcla muy bien todos los ingredientes.

Para la salsa tártara, en otro recipiente remueve todos los ingredientes hasta que incorporen.

Sirve los deditos de róbalo calientes acompañados de las dos salsas y con cascos de limón.

Ad

Ceviche de camarones

6-8 personas | 30 minutos | 288 calorías por porción | muy fácil

Ingredientes

1 libra de camarones
1 pimentón rojo finamente picado
1 jalapeño finamente picado
½ cebolla roja finamente picada
½ taza de maíz dulce
2 cucharadas de perejil finamente picado
2 cucharadas de cilantro finamente picado
1 taza de jugo de limón
¼ de taza de jugo de naranja
1 cucharadita de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
Ají dulce o picante al gusto
Sal y pimienta al gusto
1 aguacate cortado en tajadas delgadas
4 paquetitos de **SALTINAS® Original**

Preparación

En un recipiente grande mezcla con cuidado los camarones con el pimentón, el jalapeño, la cebolla, el maíz dulce, el perejil, el cilantro, el jugo de limón, el jugo de naranja, el **Sazonador MAGGI SAZONATODO®** y el picante al gusto. Sazona con sal y pimienta al gusto y asegúrate de que los camarones queden cubiertos por el líquido del ceviche.

Tapa el recipiente con papel plástico transparente y lleva a la nevera por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Antes de servir rectifica la sazón con **Sazonador MAGGI SAZONATODO®** y ají al gusto.

Sirve el ceviche en vasos o recipientes individuales con unas tajadas de aguacate. Decora con hojas de cilantro o perejil y acompaña con **SALTINAS® Original**.

Ad

Pollo dorado y jugoso

CON SALSAS DE MANGO Y DE YOGUR

6 personas | 30 minutos | 690 calorías por porción | easy float

Ingredientes

1 paquete de **Dorado y Jugoso MAGGI®** (base para pollo al pimentón)
1 pollo de 1,5 a 1,8 kilos
1 limón verde o amarillo (pincha la cáscara con un tenedor)

Para el chutney de mango
1 cucharada de aceite de oliva
2 mangos maduros, pelados, picados y licuados
½ taza de vinagre de frutas
1 cucharadita de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**

Para la salsa de yogur
1 y ½ tazas de yogur sin azúcar
2 cucharadas de cilantro fresco finamente picado
½ pepino rallado
½ cucharadita de comino en polvo
½ cucharadita de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**

Preparación

Precaliente el horno a 200 °C (400 °F).

Lava bien el pollo y sécalo. Introduce el limón dentro de la cavidad del pollo. Úntalo con la base para el pollo al pimentón **Dorado y Jugoso MAGGI®** y mételo dentro de la bolsa siguiendo las instrucciones del paquete.

Hornea por una hora y quince minutos. Saca del horno, corta la bolsa y retira el pollo.

Para el *chutney* de mango, en una sartén mediana a fuego medio caliente el aceite de oliva por un minuto. Añade el puré de mango licuado, el vinagre y el **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**. Cocina por cinco minutos hasta que espese bien. Reserva.

Para la salsa de yogur, en un recipiente pequeño mezcla bien el yogur con el cilantro, el pepino, el comino y el **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**. Reserva.

Sirve el pollo dorado y jugoso en una bandeja y acompaña con las salsas.

Ad

Pastel de carne

CON PURÉ DE PAPITA CRIOLLA

6-8 personas | 1 hora | 260 calorías por porción | Fácil

Ingredientes

2 libras de papitas criollas, peladas y cortadas por la mitad
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla grande finamente picada
2 dientes de ajo finamente picados
1 zanahoria grande, pelada y cortada en cubitos pequeños
1 cucharadita de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
Pimienta al gusto
1 cucharada de hojitas de tomillo fresco
1 libra de carne de res molida
½ cubo de **Caldo con Costilla MAGGI® DOBLE GUSTO** preparado en una taza de agua
1 cucharada de pasta de tomate
2 cucharaditas de perejil fresco picado
1 taza de arvejas congeladas

Preparación

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).

En una olla mediana a fuego alto cocina las papas en suficiente agua hirviendo con sal por 12 minutos o hasta que estén blandas. Retíralas del agua, escúrrelas y ponlas en un recipiente mediano y prénsalas con un tenedor hasta obtener un puré. Sazona con **Sazonador MAGGI SAZONATODO®** y pimienta al gusto.

Mientras tanto, en una sartén grande a fuego medio alto calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y la zanahoria. Agrega el **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**, la pimienta y el tomillo y cocina por cuatro minutos. Añade la carne molida y cocínala la cantidad por seis minutos más, hasta que la carne empiece a dorar. Vierte el **Caldo con Costilla MAGGI® DOBLE GUSTO**, la pasta de tomate y el perejil, y cocina por diez minutos o hasta que espese un poco. Después agrega las arvejas y retira del fuego.

En un molde grande o varios moldes individuales pon la mezcla de carne. Encima cubre con el puré de papas, asegurándote de que tape toda la carne. Con un tenedor marca la superficie del puré y lleva al horno por treinta minutos hasta que dore muy bien.

Ad

Falda de res con mostaza

Y PURÉ DE COLIFLOR

4 personas | 45 minutos | 920 calorías por porción | Fácil

Ingredientes

Para el puré de coliflor
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla mediana finamente picada
4 tazas de coliflor en trocitos
1 cucharadita de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
Jugo de limón al gusto

Para la falda de res
1 y ½ cubos de **Caldo con Costilla MAGGI® DOBLE GUSTO**
½ taza de mostaza de Dijon
¼ de taza de aceite de oliva
6 dientes de ajo finamente picados
2 cucharaditas de pimienta negra en grano, molida
1 y ½ kilos de falda de res
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Para el puré de coliflor, en una olla mediana a fuego medio alto caliente el aceite y cocine la cebolla y la coliflor. Agregue el **Sazonador MAGGI SAZONATODO®** y continúe cocinando por cinco minutos, hasta que estén doradas. Vierta agua suficiente hasta cubrir la coliflor y deje que hierva durante veinte minutos o hasta que la coliflor se ablande. Retire del fuego y cuele la coliflor, reservando una taza del líquido de la cocción. Licue la coliflor con media taza de este líquido hasta obtener un puré. Si es necesario, adicione más líquido. Sazone con jugo de limón al gusto. Reserve.

En un recipiente mediano mezcle muy bien el **Caldo con Costilla MAGGI® DOBLE GUSTO,** la mostaza de Dijon, el aceite de oliva, el ajo y la pimienta negra para hacer la marinada. Seque la carne con papel absorbente de cocina y ponla en el recipiente con la marinada; úntala bien y reservala por veinte minutos.

Caliente una plancha o sartén grande a fuego alto y cocine la carne sobre la plancha de tres a cuatro minutos por cada lado. Rectifique la sazón con sal y pimienta al gusto.

Retire de la sartén, coloque la carne sobre una tabla de cortar y tápela con papel de aluminio por cinco minutos antes de cortar para que se deje jugosa. Corte la carne en rajadas de forma diagonal y sirva acompañada con el puré de coliflor. Puede decorar con ramitos de romero.

Filete de róbalo con
VINAGRETA CREMOSA DE HIERBAS

6 personas | 45 minutos | 390 calorías por porción | Fácil

Ingredientes

1 limón amarillo o verde cortado en tajadas finas
1 cebolla morada cortada en tajadas finas
6 filetes (1 kilo) de róbalo sin espinas
6 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
4 cucharadas de alcaparras
1 taza de tomates cherry cortados por la mitad

Para la vinagreta
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas del líquido de las alcaparras
2 dientes de ajo macerados
1 lata pequeña de **Crema de Leche NESTLÉ®** (150 gramos)
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
Pimienta negra al gusto

Preparación

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).

Sobre una lata para hornear, esparce las tajadas de limón y de cebolla. Encima organiza los filetes de róbalo y báñalos con el aceite de oliva. Espolvorea el pescado con **Sazonador MAGGI SAZONATODO®** y la pimienta al gusto. Agrega las alcaparras y los tomates sobre el pescado y lleva al horno por 15 minutos o hasta que el pescado esté bien cocinado.

Para la vinagreta, en un recipiente pequeño combina el jugo de limón, el líquido de las alcaparras, el ajo, la **Crema de Leche NESTLÉ®** y el aceite de oliva. Mezcla bien y agrega **Sazonador MAGGI SAZONATODO®** y pimienta negra al gusto.

Sirve cada filete de róbalo sobre unas tajadas de limón y cebolla, baña con dos cucharadas de vinagreta cremosa y termina con un poco de tomates y alcaparras horneadas.

Nestlé

a tu servicio

018000 515566

Cra. 15 No 96-35

www.nestle.com.co

Encuentra más recetas en www.nestle.com.co o contáctanos 01 8000 515 566